



Service Stellen Schule_Wir fördern Gesundheit

NEWSLETTER



2_November 2018

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



NÖ GKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie



WGKK
Wiener Gebietskrankenkasse



Herausgeber:
OÖ Gebietskrankenkasse, Forum Gesundheit
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.oegkk.at, www.forumgesundheit.at
Gestaltung und Produktion:
Direktionsbüro und Kommunikation
Druck: BTS Druck GmbH, Engerwitzdorf

Tabakprävention in der Schule

Tabakprävention ist insbesondere 2018 bzw. 2019 ein aktuelles und spannendes Thema. Es gibt aktuell gesetzliche Änderungen für Jugendliche und Schulen. Dieser Artikel stellt Ihnen einen aktuellen Bericht vor und bietet darüber hinaus Informationen, wo Sie Informationsmaterialien erhalten können.

Bericht „Tabakprävention in der Schule – Zusammengefasste Fakten“

Der Bericht „Tabakprävention in der Schule – Zusammengefasste Fakten“ stellt wichtige Aspekte zum Thema Rauchen bei Kindern und Jugendlichen sowie Präventionsmöglichkeiten in der Schule dar.

Die Informationen dienen insbesondere Personen, die sich mit dem Thema Rauchen bei Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule intensiv auseinandersetzen möchten, wie z. B. Schulberater/innen, Lehrpersonal und

Schulleitung. Die Fakten wurden vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention in Zusammenarbeit mit der Sozialversicherung erarbeitet.

Inhalte des Berichts:

- Zahlen / Daten / Fakten
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Argumente für eine schulische Tabakprävention
- Ansatzpunkte und Angebote für die Schule
- Ansprechpartner/innen

[Fortsetzung auf Seite 2](#)

Tabakprävention in der Schule Zusammengefasste Fakten

Wer mit 20 Jahren nicht raucht, beginnt mit großer Wahrscheinlichkeit nicht mehr!
Daher lohnt es sich Jugendliche möglichst lange rauchfrei zu halten oder den Einstieg bestmöglich zu verhindern.

Derzeit ist der Erwerb und Konsum von Tabakwaren ab 16 Jahren erlaubt. **Ab 1. Jänner 2019 gilt ein Verkaufsverbot für unter 18-Jährige.** Außerdem gibt es ein politisches Übereinkommen, auch in den Jugendschutzgesetzen der Länder den Tabakkonsum für unter 18-Jährige einheitlich zu verbieten. (Stand Mai 2018).

Obwohl die Zahlen jugendlicher Raucher/innen rückläufig sind, rauchen in Österreich 14,5% der 15-Jährigen mindestens einmal pro Woche. **Österreich hat damit im Vergleich zu allen OECD Ländern sehr viele unter 15-jährige Raucher/innen.**

...
Rauchen und Jugendliche in Österreich

Ausschnitt aus dem Bericht „Tabakprävention in der Schule – Zusammengefasste Fakten“



- 1 Tabakprävention in der Schule
- 2 Symposium „Jugend und Rauchen“
- 3 Workshops zum Thema „Rauchen“ für Volksschule!
Niko-Teen – Abwechslungsreiche Tabakprävention für die Schule
- 4 Rauchzeichen
Suchtprävention
- 5-8 **Gesund durch's Schuljahr**
- 9 Sichere Nutzung von Handy und Internet
Wir sind Vorreiter bei der rauchfreien Schule!
- 10 Gesunde Volksschule –
Themenschwerpunkt „Suchtprävention – Umgang mit neuen Medien“
„Gesundheit leben Gesundheit lernen“
- 11 Trafficsafety4you
Wissenswertes / Termine
- 12 Ansprechpersonen

Symposium „Jugend und Rauchen“

Am 8. Mai 2018 fand das Symposium „Jugend und Rauchen“ in der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse St. Pölten statt. Thema war, wie Jugendliche sinnvoll in einem rauchfreien Lebensstil bestärkt werden können. Welche entwicklungsbedingten Faktoren die Wahrscheinlichkeit für eine zukünftige Tabakabhängigkeit beeinflussen, sowie konkrete Möglichkeiten zur Verhaltens- und Verhältnisprävention wurden erläutert. Konkrete Angebote wurden vorgestellt, wie das Factsheet „Tabakprävention in der Schule“, die Beratung von Jugendlichen durch das Rauchfrei Telefon und die Kampagne YOLO. Die Suchtprävention bietet PLUS, „Übers Rauchen reden“ und Gruppenentwöhnung für Jugendliche. Auf www.knowyourdrugs.at stehen Informationen zu Tabak, Shisha, E-Shisha und Co zur Verfügung. Die Jugend:info NÖ fördert mit Infopeers das Nichtrauchen.

Abstracts, Präsentationen und Factsheet:
<https://rauchfrei.at/symposium-jugend-und-rauchen/>

Fortsetzung von Seite 1

Der Bericht ist online auf der Homepage des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger unter www.hauptverband.at/tabakpraevention_schule verfügbar. Gedruckte Exemplare können Sie bei den Service Stellen Schulen bei Ihrer lokalen Sozialversicherung anfordern.

Weitere Informationen und Informationsmaterial für die Schule

• Rauchfrei Telefon

Auf der Homepage des Rauchfrei Telefon (0800 810 013; kostenlos) <https://rauchfrei.at/jung-und-rauchfrei/> stehen unter anderem jugendgerechte Informationen zum Rauchstopp zur Verfügung. Plakate und Broschüren für Jugendliche können beim Rauchfrei Telefon unter <https://rauchfrei.at/broschueren-downloads/bestellung/> kostenlos bestellt werden.

• Unterrichtsmaterialien der Tabakpräventionsinitiative „Leb' dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“

Ziel der Tabakpräventionsinitiative „Leb' dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“ ist es, den Einstieg ins Rauchen so früh wie möglich zu verhindern. „Nichtrauchen“ soll mit einem coolen Lebensstil, Spaß und Eigenverantwortung in Verbindung gebracht werden. Zielpublikum sind 10 bis 14-jährige. Unterrichtsmaterialien der Tabakpräventionsinitiative „YOLO“ sind unter www.yolo.at/klassenzimmer/ verfügbar.

Stephanie Stürzenbecher BA MA
Gesundheitsförderung und Prävention, Hauptverband
der österreichischen Sozialversicherungsträger



Ansprechperson: Mag. Alexandra Beroggio
Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
Homepage: www.hauptverband.at/tabakpraevention_schule



Workshops zum Thema „Rauchen“ für Volksschule

Seit über 10 Jahren werden im Rahmen des Projektes „G'sunde Lebenswelt Schule“

der Service Stelle Schule der KGKK Workshops zum Thema Rauchen und Sucht in Volksschulen durchgeführt.



Pro Schuljahr werden damit ca. 300 Schüler/innen der 3. und 4. Klassen erreicht. Ziel ist es, nicht nur den Wissensstand der Schüler/innen zu vertiefen und sie auch über moderne Tabakkonsumarten (z. B. E-Zigarette) zu informieren, sondern auch auf spielerische Art und Weise die vermeintlichen Vorteile des Rauchens zu entkräften. Highlight des Workshops ist ein Experiment, bei dem die Schadstoffe einer Zigarette sichtbar gemacht werden.

In Rollenspielen haben die Kinder die Möglichkeit, Verführungssituationen nachzustellen und das richtige Reagieren zu üben. Krönender Abschluss des zweistündigen Workshops bildet die Überreichung eines „Nichtraucher-Zertifikates“ mit dem kleinen Versprechen, rauchfrei zu bleiben. In den letzten zehn Jahren wurden insgesamt ca. 3000 Volksschüler/innen für dieses wichtige Thema sensibilisiert und mittels interaktiver Workshops befähigt, mit dem Thema „Rauchen“ bewusster umzugehen.

Ansprechperson: Dr. Elisabeth Kessler

E-Mail: raucherhelpline@kgkk.at

Homepage: www.kgkk.at/schule



Schüler/innen beim Experiment

Niko-Teen – Abwechslungsreiche Tabakprävention für die Schule

Ein Programm der SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe in Kooperation mit der Vorarlberger Gebietskrankenkasse.



Da der Grundstein für Nikotinabhängigkeit in der Regel bereits in der Jugend gelegt wird, ist es wichtig schon früh präventive Maßnahmen zu setzen. Um nachhaltig wirksam zu sein, müssen Präventions- und Entwöhnungsprogramme speziell auf Jugendliche zugeschnitten sein. Aus diesem Grund hat die SUPRO für die Schule das 3-Stufen Präventionsprogramm „Niko-Teen“ entwickelt. Der Einstieg ist ein Mitmachparcours, bei dem viele Informationen und Hintergrundwissen auf interaktive und abwechslungsreiche Weise präsentiert werden. Den zweiten Baustein bilden eine Fortbildung für Lehrkräfte inkl. Unterrichtsmaterialien, ein Schülerworkshop und ein Elternvortrag. Die letzte, optionale Stufe ist ein Gruppenkurs für bereits rauchende Jugendliche, die ihren Konsum reduzieren oder beenden möchten. Am Programm teilnehmen können alle Vorarlberger Schulen ab der 7. Schulstufe.

Ansprechperson: Mag. Martin Onder

E-Mail: info@supro.at

Homepage: www.supro.at/niko-teen



Aktiv dabei: Schüler/innen beim Mitmachparcours zum Thema Tabakprävention



Rauchzeichen

Ein Projekt von Akzente Salzburg für 12- bis 15-Jährige



Wenn ab 01.01.2019 Rauchen erst ab 18 Jahren erlaubt sein wird, heißt das nicht, dass alle sich daran halten werden. Immer wieder werden Jugendliche Tabakprodukte probieren und auch gewohnheitsmäßig konsumieren, bis hin zur Abhängigkeit. Momentan sind Snus-Konsum und Wasserpfeifen-Rauchen sehr gefragt. Um das sinnvolle Verbot bis zur gewünschten Verhaltensänderung zu begleiten, setzen sich engagierte Lehrkräfte und ihre Klassen gezielt mit „Nichtrauchen“ auseinander. Die Fachstelle Suchtprävention bei „akzente“ Salzburg unterstützt das Projekt mit Infomaterial und einem Klassenworkshop: Auswirkungen von Tabak auf den Körper und vor allem die Konsummotive sind dabei zentrales Thema. Gemeinsam werden alternative Verhaltensweisen aufgespürt über Fragen wie „Womit könnte ich mich besser entspannen?, Was könnte ich statt Naschen tun?, Was wirkt cool?“. Zuletzt bekommt ein wichtiger Punkt Aufmerksamkeit: Das Stärken des Miteinanders in der Klasse und der individuellen sozialen Fertigkeiten, damit die „Notlösung“ Rauchen weniger gefragt ist.

Ansprechperson: Mag. Anne Arends
Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
E-Mail: a.arends@akzente.net
Homepage: www.akzente.net/suchtpraevention



Skunk-Motiv

Suchtprävention

Ein Projekt an der NMS Gamlitz
in Kooperation mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse



Die NMS Gamlitz arbeitet seit dem letzten Schuljahr mit VIVID – Fachstelle für Suchtprävention zusammen. Zum Thema „Rauchen an der NMS Gamlitz“ gab es Interviews mit Eltern, Lehrer/innen, Schulpersonal und Schüler/innen. Diese wurden von VIVID ausgewertet und besprochen. Das Thema „Rauchen“ ist zwar an der Schule nicht wirklich sehr aktuell, dennoch wollten wir präventiv an diesem Thema arbeiten. Dies war auch der Anreiz für die 7. Schulstufe zum Thema „Suchtprävention“ eine Projektwoche durchzuführen.

Die NMS Gamlitz setzte die in ihrer Projektwoche entworfenen Maßnahmen zum Thema Suchtprävention um, wobei die Themenschwerpunkte Stressbewältigung, Gruppendruck und Umgang mit sozialen Medien erfassten. Auch die Rauchzone wurde an einen unattraktiven Ort des Freigeländes verlegt.

Durch die Arbeit an diesem Thema hat es die NMS Gamlitz beim Smoke Free Award 2018 unter die 30 Nominierten geschafft! Wichtig war es für das Lehrerteam in dieser Woche den Schüler/innen aufzuzeigen, dass man immer wieder „Nein“ sagen kann und darf. Jeder sollte erkennen, dass er sehr viele Ressourcen in sich hat, um eine Sucht abzuwenden, daher bastelte jede/r Schüler/in seinen eigenen Ressourcenfächer. Mit unserer Sozialarbeiterin diskutierten die Schüler/innen über Gruppendruck und „was cool sein“ bedeutet.

Das Ergebnis der Woche brachte den Schüler/innen nicht nur neues Wissen über Sucht und Möglichkeiten der Suchtprävention, sondern auch die Einsicht ihre Persönlichkeit zu stärken:

Man muss nicht einem Gruppendruck erliegen und man darf auch „Nein“ sagen!

Ansprechperson: Dir. Manfred Grangl, BEd
E-Mail: nms.gamlitz@hs-gamlitz.at
Homepage: www.hs-gamlitz.at



Gruppenfoto mit den nominierten Schülerinnen
„Smoke Free Award 2018“ der NMS Gamlitz
(Foto: Sabine Hoffmann / VIVID)



HEISSHUNGER – WAS TUN?

Heißhunger kann einen ganz plötzlich überfallen. Dann gibt es oft kein Halten mehr: die Gier nach meist Süßem und Fettigem übernimmt das Steuer. In den meisten Fällen bedeutet das ein schnelles Hineinschlingen und kein gepflegtes und genussvolles Essen.

Das Signal „Hunger“ ist wichtig für uns. Dadurch wissen wir, wenn unser Körper Energie in Form von Nährstoffen braucht. Er baut sich langsam auf und kann schon einmal einige Zeit ausgehalten werden. Heißhunger ist eine gesteigerte Form von Hunger und gelegentlich hat auch er seine Berechtigung, wenn nämlich über längere Zeit das Signal „Hunger“ ignoriert wurde oder man sich in besonderen Situationen wie z. B. nach starker Belastung oder in der Schwangerschaft befindet. Es wird damit einer Unterversorgung vorgebeugt. Eine zentrale Rolle beim Heißhunger spielt der Blutzucker. Je geringer der Blutzuckerwert ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit für eine Heißhungerattacke. Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten halten den Blutzucker konstant und beugen damit vor.

Regelmäßige Heißhungerattacken sollten definitiv genauer unter die Lupe genommen werden, um die Ursachen dahinter zu ergründen. Sind diese Attacken eine Ersatzbefriedigung oder steckt vielleicht sogar eine mögliche Erkrankung dahinter?

Zum Arzt sollte man gehen, wenn man trotz regelmäßiger und ausgewogener Ernährung dauernd Hunger hat.



Was kann man neben regelmäßigen Mahlzeiten noch tun, um Heißhunger vorzubeugen?

- Regelmäßig trinken – wenn ein übergroßer Hunger sich ankündigt, dann langsam ein Glas Wasser oder einen Becher ungesüßten Tee trinken.
- Zuckerkonsum reduzieren – Zucker (z. B. in Süßigkeiten, zuckerhaltigen Getränken etc.) treiben den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und genauso schnell sackt er wieder ab. Heißhunger ist die Folge. Komplexe Kohlenhydrate halten den Blutzucker länger stabil.
- Ablenkung bzw. Achtsamkeitsübungen – es kann sein, dass Heißhunger nicht wirklich etwas mit echtem Hunger zu tun hat. Stress, Langeweile oder Kummer können der Grund für den Griff zur Süßigkeit sein. Lieber kurz an die frische Luft gehen, ein paar Mal tief durchatmen und sich fragen, ob es denn nun wirklich echter Hunger ist oder etwas anderes.

Manchmal hilft aber alles nicht und es muss etwas Essbares her. Hier ist es gut, wenn man für „Notfall-Snacks“ sorgt:

- frisches Obst
- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Studentenfutter
- ...

Wer es lieber pikant mag, kann auch mal zu sauer eingelegtem Gemüse greifen.

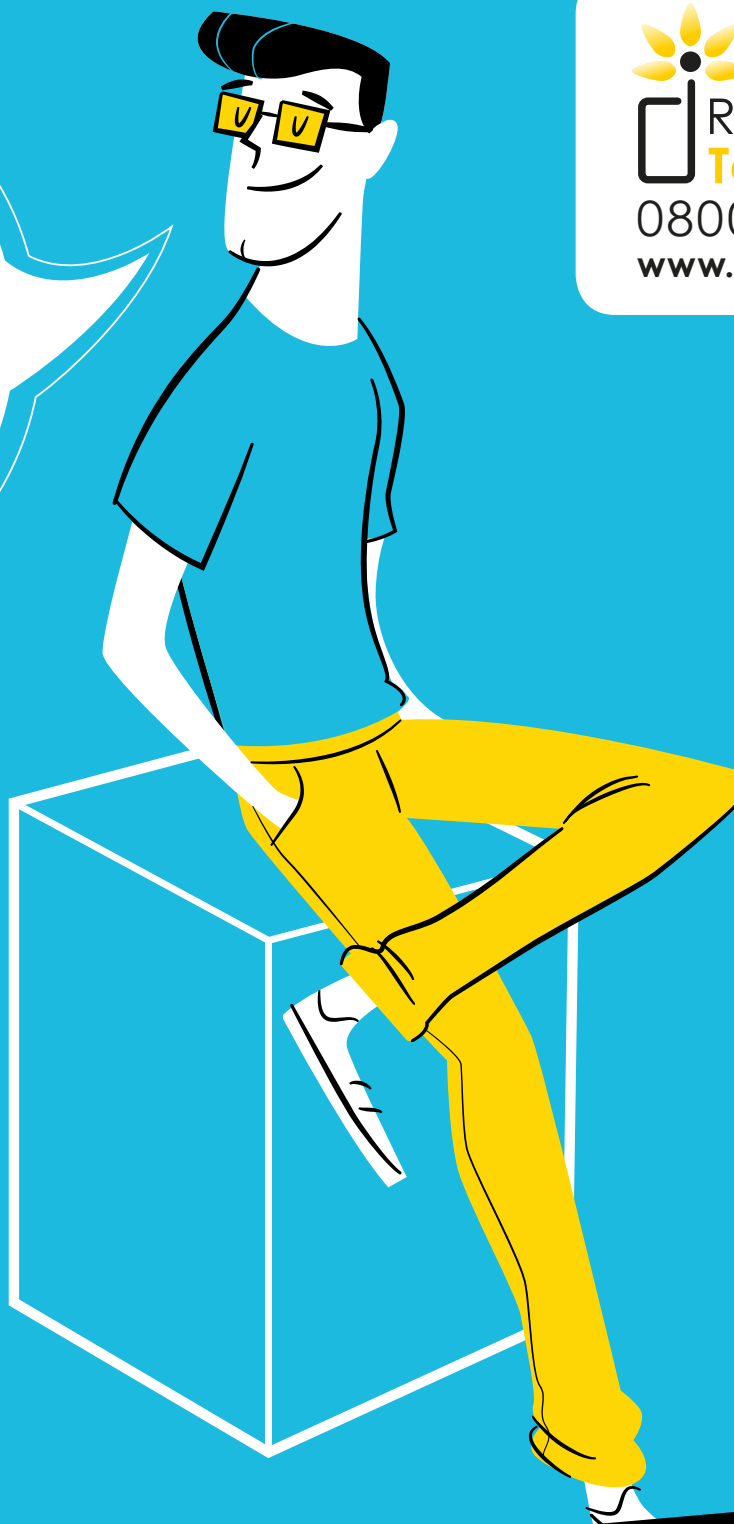
Auch Schokolade darf es sein, nur dann eben nicht die ganze Packung, sondern maximal eine Rippe.



**ICH
BEKOMME
KEINE LUFT
MEHR
IN DIESER
BEZIEHUNG.**



**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013
www.rauchfrei.at



Besser Schluss machen

Wir helfen dir beim Rauchstopp.
Kostenlos.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz; betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.



**MIR
REICHT'S!
OHNE DICH
GEHT ES MIR
BESSER.**



**Rauchfrei
Telefon**

0800 810 013

www.rauchfrei.at

Besser Schluss machen

Wir helfen dir beim Rauchstopp.
Kostenlos.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz; betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.





Blauer Dunst? Muss nicht sein!

Die harten Fakten sind Erwachsenen, wie auch Jugendlichen meist gut bekannt. Tabakrauch beinhaltet eine hohe Anzahl an giftigen bzw. krebserregenden Stoffen. Zu den wichtigen Gesundheitsschäden, die durch das Rauchen verursacht werden, gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und chronische Erkrankungen der Atemwege. Es ist zudem wissenschaftlich erwiesen, dass Rauchen die weltweit häufigste vermeidbare Ursache für Krankheiten ist.

Warum gibt es dann überhaupt Menschen die rauchen?

Erst einmal abhängig, nutzen Raucher/innen den Griff zur Zigarette als eine Bewältigungsstrategie – auch wenn dies nicht immer bewusst geschieht. Rauchen hat nämlich (so nehmen es Tabakabhängige wahr) nicht nur Nachteile, sondern kommt auch zum Einsatz um vermeintlich besser mit Stress umzugehen, Pausen zu schaffen, die Hände zu „beschäftigen“ oder sich im Raucherbereich mit Kolleginnen und Kollegen zu unterhalten. Zudem schaffen Rauchpausen eine Art Rituale, welche dem Tag Struktur geben und das fühlt sich für Menschen grundsätzlich gut an.

Fazit:

Die Zigarette wegzulassen, ohne zu überlegen wie man diese positiven Effekte durch gesunde Alternativen ersetzen kann, führt häufig zu nur kurzfristigem Erfolg. Es braucht also eine gute Planung vor dem Rauchstopp, wie kritische Situationen ohne Zigarette gemeistert werden können.

Generell empfiehlt es sich bei Rauchstopp für ausreichend Entspannung zu sorgen. Dafür eignet sich folgende Atemtechnik sehr gut:

- Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl oder auf den Boden.
- Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- Stellen Sie sich vor, Ihr Atem wäre eine Welle.
- Lassen Sie sich beim Einatmen von der Welle hochtragen – beim Ausatmen versinken Sie im Tal.
- Das Verlangen ist wie eine Welle, die sich immer stärker aufbaut bis der höchste Punkt erreicht ist und die Welle bricht. Das Verlangen vergeht ganz von selber wieder und dauert meist nicht länger als 5 Minuten.

Grundsätzlich sind alle Beschäftigungen, die dem Wohlbefinden dienen in dieser Zeit besonders zu empfehlen.

Das kann ein kurzer Spaziergang im Grünen sein, entspannende Musik oder ein gutes Buch sein.

Bei starken Verlangensattacken, die meist einige Minuten dauern, ist die **3 A-Technik eine gute Möglichkeit um die Kontrolle zu bewahren:**

- **Ablenken:** Konzentrieren Sie sich gezielt und bewusst auf etwas Anderes.
- **Abwarten:** Halten Sie sich vor Augen, dass die Verlangensattacke bald wieder vorbei ist. Sie haben das schon oft gut überstanden.
- **Abhauen:** Verlassen Sie für einen Moment die Situation, in der Sie sich gerade befinden.

Weitere Infos zum Nachlesen finden Sie auf der Homepage **www.rauchfrei.at**.





Beispiele aus der Praxis

Sichere Nutzung von Handy und Internet

Ein Projekt der Inklusive Schule Hebbelplatz
in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse



Um den Schülerinnen und Schülern der Inklusive Schule Hebbelplatz einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Handy, Smartphone und Internet zu vermitteln, wurden für 4 Klassen der 6., 7. und 8. Schulstufe jeweils 3-stündige Workshops durchgeführt. Die Sensibilisierung der Kinder für eine kompetente Nutzung von Handys, Internet, „facebook&Co“ sowie die Bewusstseinsbildung für mehr Sicherheit im Internet waren die Hauptziele des Projekts. Zusätzlich dazu wurde eine Elterninformation ausgegeben, ein Plakat über die Workshops erstellt und eine Pinnwand für die Schülerinnen und Schüler zur Veranschaulichung zusammengestellt. Eine weitere Maßnahme im Zuge des Projektes war eine Informationsveranstaltung durch die Polizei zum Thema „Strafrechtliche Folgen“. Die Schülerinnen und Schüler konnten viele Erkenntnisse über die Nutzung des Internets, sowie den sicheren Gebrauch von Smartphone, „facebook&Co“ gewinnen.

Ansprechperson:

Dir. Elisabeth Jencio-Stricker, Dipl.-Päd. Monika Miller, Beate Souy
E-Mail: direktion.910023@schule.wien.gv.at
Homepage: www.zis-hebbelplatz.schule.wien.at/



Schülerinnen und Schüler beim Workshop

Wir sind Vorreiter bei der rauchfreien Schule!

Ein Projekt der HAK/HAS Hall in Tirol
in Kooperation mit der Tiroler Gebietskrankenkasse



Im Rahmen des TGKK-Projekts „Gesunde Schule“ nahm sich die HAK/HAS Hall in Tirol schon sehr früh vor, eine rauchfreie Schule zu werden. Beim Schulqualitätstag im November 2016 wurde eng mit dem Schulsprecherteam und den Klassensprecher/innen zusammengearbeitet, da die Lösung nur in Kooperation mit den direkten Betroffenen zu erreichen ist. Gemeinsam mit dem Lehrerkollegium wurde einstimmig beschlossen, die Schule ab dem Sommersemester 2017 für alle rauchfrei zu halten. Dass dieser Beschluss in die Tat umgesetzt wurde, ist maßgeblich dem guten Einvernehmen von Schüler/innen, Lehrer/innen und Elternverein zu verdanken. Die Einführung wurde von diversen Aktionen begleitet, wie einem Vortrag von „kontakt+co“ über den schädlichen Einfluss des Rauchens und des Ersatzmittels Snus. Die ersten Klassen gingen sogar auf die Straße, überreichten Passantinnen und Passanten ihre selbstgemachten Sprüche zum Thema und gestalteten eine Fotogalerie.

Die HAK/HAS Hall ist nun seit fast zwei Jahren rauchfrei und freut sich umso mehr über das rege Interesse, da diese Aktion perfekt zur Philosophie eines neuen Ausbildungszweiges der HAK passt: Healthcare Business – nimm Deine Gesundheit in die Hand.

Ansprechperson: Mag. Madeleine Lederbauer
E-Mail: m.lederbauer@tsn.at



Schüler/innen der HAK/HAS Hall



Gesunde Volksschule – Themenschwerpunkt „Suchtprävention – Umgang mit neuen Medien“

Ein Projekt der VS Klosterneuburg, Anton Bruckner Gasse
in Kooperation mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse



Im Schuljahr 2017/2018 legte die VS Klosterneuburg ihren Fokus auf den Schwerpunkt „Suchtprävention“ und setzte mit dem Team von „Saferinternet“ die Themen rund um den Umgang mit neuen Medien um.

Die Lehrerinnen der Volksschule stellten fest, dass die Schüler/innen immer öfter und vor allem immer früher ein eigenes Smartphone mit Internetzugang besitzen. „Saferinternet“ unterstützt vor allem Kinder, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Daher wurde an der Schule eine Lehrerfortbildung, ein Elternabend und Schülerworkshops für alle Klassen durchgeführt.

Ansprechperson: Dir. Sylvia Graser
E-Mail: 324111@noeschule.at
Homepage: www.vsklosterneuburg-brucknergasse.ac.at



Saferinternet-Workshop der 3a

„Gesundheit leben Gesundheit lernen“

Ein Projekt der Berufsschule Vöcklabruck
in Kooperation mit der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse



Im Rahmen des Projektes „Gesundheit leben Gesundheit lernen“ wurden die Schüler/innen der Berufsschule Vöcklabruck aufgerufen sich mit dem Thema „Sucht“ zu beschäftigen. Sie beschafften sich selbständig Informationen zu den Themen Nikotin, Alkohol, Drogen, Mediensucht (Internet-Shopping), um die Selbstaktivität zur Suchtprävention zu erhöhen. In gemeinsamen Workshops mit dem „Institut Suchtprävention OÖ“ wurden den Schüler/innen unterschiedliche Themenschwerpunkte (Rauchen, Drogen Alkohol) nähergebracht. Zusätzlich wurden in verschiedenen Unterrichtsgegenständen die erlernten Inhalte besprochen und weiterbearbeitet. Zusatzangebote wie etwa Umgang mit Stress und Rauchen, Stress und Entspannung, sowie das Erlernen von Entspannungstechniken mit Trainern (YOGA) brachten zusätzliche Impulse. Ihr Know-How und Kreativität konnten die Schüler/innen mit Fotos, Plakate, Kurzfilmen und Präsentationen für die gesamte Schule unterstreichen. Zum Abschluss erfolgte eine Gesamtpräsentation der Ergebnisse an der Schule. Durch die aktive Einbindung der Schüler/innen ist es der Berufsschule Vöcklabruck gelungen, ein nachhaltiges Angebot für Berufsschüler/innen zum Thema „Suchtprävention“ zu entwickeln. Zukünftig wird allen Schüler/innen ein Präventionsangebot zur Verfügung stehen. Neben wiederkehrenden Workshops, der gemeinsamen Bearbeitung des Themas und Aufklärungsarbeit

beginnend mit den 1. Klassen, weiterführend mit den 2. und 3. Klassen, wird das Thema nachhaltig in den Schulalltag integriert. Die von der Projektgruppe entwickelten Plakate und Präsentationen können hier bereits unterstützend eingebunden werden.

Ansprechperson: Mag. (FH) Cornelia Müller
E-Mail: info@supro.at
Homepage: www.supro.at



Projektvorstellung beim ORF Landesstudio



Trafficsafety4you

Präventionsprogramm für 14- bis 18-Jährige Jugendliche



Alkohol, Drogen, Ablenkung – diese Faktoren beeinflussen die Verkehrssicherheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen negativ. Unfälle im Straßenverkehr sind die häufigste Todesursache in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen. Dies ist auch auf ihre noch nicht voll entwickelte Verkehrskompetenz, sowie die noch nicht voll ausgereifte Impulskontrolle zurückzuführen. Dazu kommt eine höhere Risikobereitschaft, die sich auch im Drogen- und Alkoholkonsum zeigt: In aktuellen Studien gaben etwa ein Fünftel der befragten Schülerinnen und Schüler an, bereits zumindest einmal Cannabis konsumiert zu haben.

„trafficsafety4you“ – Das österreichweit verfügbare Angebot ist für Schulen kostenfrei, es wird von der AUVA finanziert und von Verkehrspsychologinnen und Verkehrspsychologen durchgeführt. Die Schulen können dabei zwischen den drei Modulen „Alkoholfreiheit“, „Drogenfreiheit“ und „Ablenkungsfreiheit“ wählen. Die jeweils vierstündigen

Module sensibilisieren für die Risikofaktoren Alkohol, Drogen und Ablenkung und motivieren durch eine adäquate Risikoeinschätzung zu verantwortungsvollem Handeln.

Ansprechperson:

Mag. Christine Rabenstein

E-Mail: office@sicherunterwegs.at



Fotocredit: sicherunterwegs

Wissenswertes

Rauchen im Rückgang bei Schülerinnen und Schülern – neue ESPAD Erhebung in den Startlöchern

Für 2019 ist eine erneute Durchführung der ESPAD-Studie geplant. Laut den Ergebnissen der letzten Erhebungswelle (2015) hat etwa jede/r fünfte befragte Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren täglich Zigaretten geraucht. 2007 war es noch jede/r Dritte. Buben und Mädchen rauchten 2015 ungefähr gleich häufig Zigaretten, Buben rauchten aber häufiger Shisha als Mädchen. Unterschiede zeigten sich auch zwischen verschiedenen Schultypen. Ergebnisse zur weiteren Entwicklung des Rauchverhaltens sowie zum Konsum anderer psychoaktiver Substanzen werden Ende 2019 publiziert.

Ansprechperson:

Mag. Irene Schmutterer

Gesundheit Österreich GmbH – Kompetenzzentrum Sucht

E-Mail: irene.schmutterer@goeg.at

Homepage:

https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Drogen_Sucht/Europaeische_SchuelerInnenstudie_zu_Alkohol_und_anderen_Drogen



Termine

21. November 2018

Jahrestagung des „Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen“

Im Wiener Rathaus,
Friedrich-Schmidt-Platz 1,
1010 Wien

Information: www.wiengs.at

26. Februar 2019

Tagung Gesunde Schule Tirol: gesund, gut und gerne unterrichten (7F8.TGU5A10)

In der Tiroler Fachberufsschule für

Tourismus Absam,

Eichatstraße 18,

6067 Absam

Information:

gabriele.bogner-steiner@ph-tirol.ac.at

28. Februar 2019

2. BVA-Symposium

„Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

Lakeside Science & Technology Park GmbH,

Lakeside Spitz, B 11,

9020 Klagenfurt

12:30 bis 18:00 Uhr

Information: symposium.kaernten@bva.at

26. März 2019

3. BVA-Symposium

„Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

IMC Fachhochschule Krems, Trakt G1,

3500 Krems an der Donau

13:00 bis 18:00 Uhr

Information: symposium@bva.at

3. April 2019

Fortbildung für Pädagoginnen

und Pädagogen zum Thema Tabak-

und Suchtprävention

In SUPRO Vorarlberg,

Am Garnmarkt 1,

6840 Götzis

Information: martin.onder@mariaebe.at

9. April 2019

4. BVA-Symposium

„Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

D3 Convention Center,

Alfred-Dallinger-Platz 1,

1030 Wien

13:00 bis 18:00 Uhr

Information: symposium.wien@bva.at

15. Mai 2019

Netzwerktreffen für alle

STGKK-Partnerschulen

Im Steiermarkhof,

Ekkehard-Hauer-Straße 33,

8052 Graz

Information: schule@stgkk.at

Unsere Ansprechpartner/innen für:



Elisa Schormüller, BA, Tel. 05/9160-1628
Mag. Katrin Wittmann, Tel. 05/9160-1632
E-Mail: schule@tgkk.at
Tiroler Gebietskrankenkasse
Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck, www.tgkk.at



Mag. Thomas Hartmann, Tel. 05/08455-1655
E-Mail: thomas.hartmann@vgkk.at
Vorarlberger Gebietskrankenkasse
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
www.vgkk.at/schule



Patrizia Nikzad, Tel. 05/0899-6205
Barbara Fischer-Perko, MA, Tel. 05/0899-6206
Anja Klaus, BA, Tel. 05/0899-6217
E-Mail: schule@noegkk.at
Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten, www.noegkk.at



Mag. Michael Hahn, Tel. 01/60122-2732
E-Mail: schule@wgkk.at
Wiener Gebietskrankenkasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.wgkk.at/schule



Mag. Margit Somweber-Corti, Tel. +43 (0)662/8889-1045
E-Mail: schule@sgkk.at oder margit.somweber@sgkk.at
Salzburger Gebietskrankenkasse
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg
www.sgkk.at/Servicestelle_Schule



Michaela Partel, BA, Tel. 0316/8035-1935
E-Mail: schule@stgkk.at
Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
www.stgkk.at/sgf



Karin Grimschitz, BSc, MSc, Tel. 05/05855-2123
Martina Wetschko, BSc, MSc, Tel. 05/05855-2126
E-Mail: schule@kgkk.at
Kärntner Gebietskrankenkasse
Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee
www.kgkk.at/schule



Angelika Mittendorfer-Jusad, Tel. 05/7807-103515
Gerald Scheiblehner, Tel. 05/7807-103534
Sladjana Mikulic, Tel. 05/7807-103511
Gudrun Wolf-Salzer, Tel. 05/7807-103528
E-Mail: schule@oegkk.at
Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.oegkk.at/schule

Wegbegleiter und Kooperationspartner der Service Stellen Schule:



**Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter**
Referat Gesundheitsförderung
Tel: 05/0405-21703, -21714, -21712
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at
www.bva.at/gesundheitsfoerderung



Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Mag. Joachim Rauch
Tel: 05/9393-21717
E-Mail: joachim.rauch@auva.at
www.auva.at/sicherlernen



Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Gesundheitsförderung
Tel: 01/79706-2321
E-Mail: victoria.goenitzer@svb.at
barbara.kraus@svb.at
www.svb.at